

Julius Kinnunen

Esiintymisjännityksen hallintaa

Apuvälineitä luontevaan esiintymiseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

20.5.2013

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Julius Kinnunen Esiintymisjännityksen hallintaa. Apuvälineitä luontevaan esiintymiseen. 28 sivua + 3 liitettä 20.5.2013
Tutkinto	Musiikkipedagogi
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaajat	Minna Muukkonen, Mut Annu Tuovila, Mut
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää apuvälineitä, jotka auttavat esiintymisjännityksen hallitsemisessa esiintymistilanteessa. Tarkoituksena on syventyä esiintymistä häiritseviin tekijöihin ja harjoittelun kautta hiljalleen kehittyä näillä osa-alueilla.</p> <p>Työn alussa käsitellään esiintymisjännitystä teoreettisella tasolla, mikä auttoi omien ongelmakohtien diagnosoinnissa. Tutkin opinnäytetyössä keskittymistä ja keskittymiskykyä parantavia keinoja, koska tiesin kärsiväni keskittymiskyvyn puutteesta esiintymislavalla.</p> <p>Seuraavaksi kuvailen työssä apuvälineitä, joiden avulla valmistaudun esitykseen. Apuvälineet muodostavat prosessin, joka käsittää mm. uuden teoksen harjoittelutekniikkaa, Centering -harjoituksia ja konserttiin valmistautumisen rutiinin. Tekstin tarkoituksena on samalla toimia oppaana esiintymisjännityksestä kärsiville esiintyjille.</p>	
Avainsanat	Esiintymisjännitys, keskittyminen, harjoittelu, henkinen valmennus

Author Title	Julius Kinnunen Controlling Performance Anxiety - Tools for Free Performance
Number of Pages Date	28 pages + 3 appendices 20 May 2013
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogue
Instructors	Minna Muukkonen, DMus Annu Tuovila, DMus
<p>The key point of my final project was to develop tools for controlling my performance anxiety more efficiently. The aim was to identify the specific problems that disrupt my performance and develop in these areas gradually through training.</p> <p>At the beginning of my report, I discuss performance anxiety on a more theoretical level, which has helped me with diagnosing my problems as a performer. I also focus on the ability to concentrate, knowing that it is one of my weaknesses.</p> <p>Then I describe the aids that helped me to prepare myself for performance. These aids include, for example, training techniques of a new piece, Centering exercises and preparation routine for a concert and together they form a process of preparing myself for a pleasant performance experience.</p> <p>Finally I discuss my own feelings about the process and how I experienced it in practice.</p> <p>I hope this project report will help other musicians to overcome strong performance anxiety.</p>	
Keywords	Performance anxiety, concentration, instrument practicing, mental training

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön taustaa	3
2.1	Esiintymisjännitys	3
2.2	Keskittyminen	6
3	Apuvälineitä luontevaan esiintymiseen	9
3.1	Oppiminen ja harjoittelutekniikoita	9
3.2	Itsesuggestio	13
3.3	Centering	14
3.4	Ravinto ja lepo	18
3.5	Simulaatioharjoitukset	20
3.6	Harjoitusrutiini ennen konserttia	22
3.7	Kokemuksia apuvälineiden käytöstä	25
4	Pohdinta	27
	Lähteet	29
	Liitteet	
	Liite 1. Esiintymisjännityksen ilmenemismuotoja	
	Liite 2. Centering ohjeistus	
	Liite 3. Tehtävälista esitystä ennen ja sen jälkeen	

1 Johdanto

Ensimmäinen esiintyminen ammattiopiskelijana oli pelottava kokemus. Kädet tärisivät, suuta kuivasi, sydän hakkasi ja ei muutenkaan tiennyt itkeä vaiko nauraa. Olin ennen pitänyt itseäni varmana esiintyjänä, joka pystyy toimimaan tilanteessa kuin tilanteessa, mutta nyt tilanne oli toinen. Oli erikoista huomata millaisessa tunnelissa ihminen kulkee, kun konsertti koittaa. Menin lavalle ja tulin pois sieltä. En itsekään tiennyt, mitä tapahtui. Ainoana lohdutuksena olivat äitini kyyneleet, jotka kertoivat, että olin ehkä onnistunut edes jossain.

Omana instrumenttinani toimii klassinen kitara, joka on konserttisoittimena varsin monimuotoinen ja haastava työkalu. Soittimessa on kuusi kieltä, joita kutakin voidaan painaa yhdeksästätoista eri paikasta. Soitinta näppällään oikean käden viidellä sormella ja kieliä painetaan neljällä sormella käyttäen vasenta kättä. Äänen sävyyn vaikuttaa, mistä kohtaa ja millaisella liikenopeudella kieltä näppäät. Kun tähän yhtälöön tuoda mukaan rankasti tärisävä käsi, joka ei välttämättä tiedä mitä tehdä, on lopputulos useimmiten vähintäänkin omintakeinen.

Lähtökohtaisesti jokaisella esiintyjällä on samanlaiset fysiologiset lähtökohdat käsitellä jännittyneisyyden tilaansa. Keho reagoi tulevaan haasteeseen varautumalla pahimpaan, jolloin verenkierto keskittyy keskivartaloon ja pään alueelle. Tätä reaktioita vastaan on mielestäni turha taistella, vaan tärkeää on oppia elämään sen kanssa ja jopa hyödyntämään sitä. Olemme siis fysiologisesti samankaltaisia, mutta pelkkä kehon rentouttaminen ei riitä, jos mieli käy ylikierroksilla.

Se, että pystyn tuottamaan konsertissa halutunlaisen äänen omasta soittimestani, on monien tekijöiden summa. Esiintyjänä minun tulee ottaa huomioon tekniset vaatimukset, teoksen vaatimat harjoitusmenetelmät, rutiini siitä, mitä tehdä lavalla, keskittyminen ja muut mentaaliset vaatimukset, jotta lopputulos olisi halutunkaltainen. Parhaimmillaan voin antaa musiikin tulla ulos itsestäni juuri sellaisena kuin kuvittelinkin, mutta tähän tilaan pääseminen vaatii työtä.

Esiintyjänä olen kärsinyt jatkuvasti keskittymistilan puutteesta. Kesken konsertin mielen juolahtavat ajatukset ovat aiheuttaneet muistikatkoksia ja yleisesti heikentäneet mahdollisuuksiani suoriutua konsertista haluamallani tavalla. Sain syksyllä 2011 vinkin opettajaltani keskittymiskykyä parantavasta harjoitusrutiinista, jota kutsutaan Centering-menetelmäksi. Tästä harjoitusrutiinista kiinnostuneena aloin järjestelmällisemmin etsiä tietoa keskittymiskykyyn vaikuttavista tekijöistä ja suunnitella opinnäytetyötä. Vinkkejä erilaisista menetelmistä olen saanut opettajilta, alan lehdistä, toisilta kitaristeilta sekä omista harjoituksista ja soittaessa tehdyistä oivalluksista. Näistä lähteistä tulleen tiedon perusteella olen alkanut jalostaa itselleni apuvälineitä kohti hallitumpaa esiintymiskokemusta. Prosessi on ollut pitkä ja jatkuu vielä tämän työn palautuksen jälkeenkin tuleviin esiintymisiin valmistautuessa.

Tämän opinnäytetyön tavoite on tutustua esiintymisjännitykseen ja keskittymiseen ilmiöinä, esitellä erilaisia esiintymiskokemuksen hallintaa parantavia apuvälineitä sekä kertoa oman ammatillisen oppimisen kokemuksista tämän prosessin ajan. Tavoitteeni on kuitenkin ollut ennen kaikkea opetella hyödyntämään harjoitteita omassa toiminnassani ja hallitsemaan esiintymistilannetta paremmin. Opinnäytetyöni tarkoitus on samalla toimia oppaana sitä lukeville muusikoille, jotka painivat samojen ongelmien kanssa.

Pyrin valitsemaan työhöni esiintymiskokemuksia parantavia harjoituksia, syventymään tehokkaaseen harjoitteluun ja noudattamaan konserttiin valmistautuessani Don Greenen määrittämää harjoitusohjelmaa.

Opinnäytetyön luku 2 käsittelee esiintymisjännitystä ja keskittymiskykyä yleisemmällä tasolla. Luvussa 3 esittelen luontevaa esiintymistä tukevia apuvälineitä. Esiintymisjännityksen hallintaa voidaan parantaa esimerkiksi mielenhallinnan, erilaisten harjoitusrutiinien ja puhtaasti teknisten harjoitteiden keinoin ja viimeisenä käsitellään ravintoa ja lepoa. Kerron myös omista kokemuksistani apuvälineiden käyttöön liittyen. Luvun 4 pohdinnassa kerron omia tuntemuksiani prosessista ja johtopäätökseni siitä, miten musiikkioppilaitoksen opetusta voisi kehittää.

2 Opinnäytetyön taustaa

Esiintymisjännitystä ei mielestäni koskaan voi poistaa kokonaan, eikä se ole tarpeeseen, sillä esiintymistilanteen luoma aktivaatiotason nousu voi parantaa suoritusta. Yhtenä tavoitteenani onkin oppia hallitsemaan esiintymisjännitystä keskittymiskykyä parantamalla. Lisäksi olen opetellut valmistautumaan esiintymiseen suunnitelmallisemmin.

2.1 Esiintymisjännitys

Tässä luvussa käsittelen esiintymisjännitystä selittäviä teorioita, esiintymisjännityksen syitä ja ilmenemismuotoja.

Vaikka esiintymisjännitystä on tutkittu paljon, ei sen haitta- ja hyötyvaikutuksista olla aivan samaa mieltä. Yleisesti voidaan sanoa, että jännityksellä on esiintymistä parantava voima (Arjas 2002, 17), mutta muusikkojen kokemukset eivät aina tue tätä näkemystä. Teoriatasolla esiintymisjännitys voidaan jakaa kolmeen ryhmään: genetiikkaan perustuviin, ihmisen psyykkistä kehitystä painottaviin ja kognitiivis-behavioraalisiin teorioihin (Arjas 2002, 26).

Genetiikan tasolla voidaan tarkastella esiintymisjännitystä ”Taistele tai pakene” –mekanismin toiminnan kautta. Kun ihminen joutuu vaikka omaa henkeään uhkaavaan tilanteeseen, valmistautuu keho kohtaamaan tulevan haasteen. Adrenaliinia erittyy verenkiertoon ja tämä saa aistimme toimimaan terävämmin. Päivi Arjaksen mukaan keho saa lisää voimaa ja fyysistä nopeutta, mikä auttaa ihmistä selviämään stressitilanteessa. Tällä reaktiolla on myös negatiivinen puoli esiintyjän kannalta, koska kehon ääreisverenkierron huonontuessa ja lihasten jännittyessä soittaminen vaikeutuu. Jokainen esiintyvä muusikko ymmärtää, että nämä seikat eivät välttämättä palvele esiintyjää myönteisesti esiintymistilanteessa. Ääreisverenkierron huonontuessa sormet kylmenevät, ja lihajännitys huonontaa muusikon hienomotoristista toimintaa. Arjas puhuu mieluummin valmiustilasta kuin jännittämisestä, koska jännittäminen saattaa aiheuttaa negatiivisia miellelyhtymiä. (Arjas 1997, 16-17; Arjas 2002, 26-27.)

Ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuvat jännitysteoriat painottavat jännittämismiehen liittyviä tunteita. Arjaksen mukaan esiintyessään muusikko voi tuoda lavalle mukanaan koko psyykkisen historiansa ja siihen liittyvät pelonsekaiset tunteet. Alitajuinen

pelko hylätyksi joutumisesta on pelonsekaisista tunteista voimakkaimpia. Jos muusikko omasta mielestään epäonnistuu esiintymistilanteessa, saattaa hän pelätä menettävänsä kasvonsa omien kollegojen ja ystävien edessä. Epäonnistumisen pelko voi kokemuksen tasolla olla pelkoa henkilökohtaisesta katastrofista. Muusikko ei epäonnistu ainoastaan muusikkona, vaan myöskin ihmisenä. Tämä johtuu siitä, että muusikko painee koko oman persoonallisuutensa likoon esittäessään teosta. Tästä hyvänä esimerkkinä on klassisen muusikon taipumus perfektionismiin. (Arjas 2002, 27-28; Arjas 1997 17-19.)

Kognitiivis-behavioraaliset teoriat esiintymisjännityksestä tuovat esille muusikon omien ajatusten vaikutuksen jännitystilanteissa. Nämä teoriat nostavat esiin muusikon oman tulkinnan esiintymisestä. Esiintymiseen valmistautuva muusikko saattaa aiheuttaa itselleen negatiivisen latauksen mielikuvilla asioista, joita konsertissa voisi pahimmillaan tapahtua. Näistä mielikuvista voi pahimmillaan kasaantua todella suuri esiintymistä uhkaava tekijä. Muusikko siis pelkää, mitä konsertissa voisi tapahtua, ei mitä siellä todella tapahtuu. (Arjas 1997, 19.) Steptoen mukaan muusikoilla on taipumusta suurenella asioita mielikuvissaan ja ajatella negatiivisia ajatuksia itsestään, jolloin he näkevät itsensä arvottomina, teknisesti epäpätevänä, lahjattomampina kuin kollegansa ja kyvyttöminä antamaan vaikuttavia esityksiä (Arjas 2002, 28).

Automaattiset ajatukset liittyvät myös tärkeänä tekijänä kognitiivis-behavioraaliin teorioihin. Automaattiset ajatukset tarkoittavat tässä tapauksessa ajatuksia, jotka ilmaantuvat mieleen ilman, että niitä suoranaisesti käsittelee mielessään. Nämä ajatukset ovat suurelta osin negatiivisia ja arvioivat muusikkoa itseään ja hänen osaamista. (Arjas 1997, 20-21.) Arjaksen mukaan automaattiset ajatukset syntyvät kokemuksista ja ympäristöstä tehdyistä huomioista. Saattaa olla, että ne eivät ole lainkaan todenmukaisia, mutta silti ihminen voi pitää niitä totuutena omasta minästään, eikä välttämättä kyseenalaista niitä lainkaan. Tapauskohtaisena esimerkkinä voidaan mainita vaikkapa kitaristi, jonka sisäinen ääni kertoo, että hänen sormensa ovat liian hitaat suoriutuakseen edessä olevasta asteikosta.

Wilsonin mukaan esiintymisjännitykseen johtavat syyt voidaan jakaa kolmeen kategoriin: henkilökohtaisiin, tehtävästä johtuviin ja tilannekohtaisiin syihin (Klickstein 2009, 140). Gerald Klickstein väittää, että tietyt ihmistyytit omaavat persoonallisuuden, joka on luonnostaan altis esiintymisjännitykselle. Kun tähän yhtälöön lisätään vielä liian

haastava esitettävä ohjelmisto ja konsertti satojen ihmisten edessä, on esiintymisjännityksen todennäköisyys suuri.

Vaikka esiintymisjännitys ilmiönä voikin olla osa etenkin esiintyvän taiteilijan arkea, saattavat sen vaikutukset näkyä meissä kaikissa erilaisina ilmenemismuotoina. On hyödyllistä oppia tuntemaan ja paikantamaan ne tekijät, jotka vaikuttavat meihin esiintyjinä. Klickstein jakaa esiintymisjännitykseen vaikuttavat ilmiöt kolmeen vaiheeseen: ennen esitystä, esityksen aikana ja esityksen jälkeen vaikuttaviin ilmiöihin. (Klickstein 2009, 136.)

Ennen esitystä ilmenevät tekijät saattavat ilmetä päiviä tai viikkoja ennen esiintymistä. Klicksteinin mukaan kaikkein selvin ilmentymä liittyy käyttäytymiseen. Hänen mukaansa muusikolla on tapana vältellä harjoittelua, koska tämä saattaisi johtaa omien pelkojen kohtaamisen harjoituskopissa. Tällainen asioiden välttely on kaikkein yleisin esiintymisjännityksen ilmenemismuoto. Klickstein väittää, että jos esiintyjällä on mahdollisuus väistellä omaa vastuuta, hän myös tekee sen. Tämä ongelma saattaa myös ilmetä esiintyjän liioiteltuna hätäilynä ja epäjärjestelmällisyytenä. Tästä vastakohtana Klickstein nimeää muusikot, jotka harjoittelevat pakkomiellellisesti. Konsertin lähestyessä tällainen esiintyjä saattaa rasittaa itseään liikaa, asettaen itsensä loukkaantumisen riskin alaiseksi. Näiden käyttäytymiseen liittyvien tekijöiden lisäksi esiintymisjännityksestä kärsivät muusikot käyvät läpi niin henkisiä kuin tunne-elämään vaikuttavia haasteita. Esiintyjä saattaa tuntea olonsa masentuneeksi ja tästä seurauksena aiheuttaa itselleen ongelmia harjoitusprosessissa. Muiksi oireiksi Klickstein nimeää ruoansulatusongelmat, ruokahaluttomuuden, päänsäryn ja unettomuuden (Ks. liite 1.). (Klickstein 2009, 136.)

Esityksen aikana ilmenevät tekijät ilmaantuvat yleensä esiintymislämpiössä ja itse konsertin aikana, mutta joillekin nämä oireet saattavat ilmetä milloin vain käsiteltäessä tulevaa haastetta. Klickstein nimeää pääoireeksi tähän ongelmaan genetiikan tasolle perustuvan ”Taistele tai pakene”-mekanismin. Klicksteinin mukaan suurin osa meistä tunnistaa esityksen aikana ilmenevät fyysiset oireet, kuten kylmät ja tärisyvät kädet, kiihtyneet sydämensykkeen, liiallisen hikoilun ja kuivan suun (Ks. liite 1). Klickstein toteaa, että lähtökohtaisesti nämä oireet eivät auta muusikkoa suoriutumaan teknisesti vaativista haasteista. Fyysisten oireiden lisäksi henkiset oireet kuten turhautuneisuus, levottomuus ja pelkotilat, eritoten epäonnistumisen pelko, luovat pohjan negatiiviselle

itsesuggestiolle ja esitystä häiritseville ylimääräisille ajatuksille (Ks. liite 1). (Klickstein 2009, 137-138.)

Konsertin jälkeen esiintyjä saattaa tulkita omaa esiintymistä ylikriittisesti. Esiintyessä sattunut pienikin virhe nähdään maailmanloppuna. Klickstein kertoo esimerkin esiintyjästä, joka saa esiintyessä muistikatkoksia. Sen sijaan, että hän miettisi ongelman oikeita syitä, näkee hän nämä virheet omana lahjattomuutenaan ja kyvyttömyytensä. Usein yleisön onnitellessa esiintyjää onnistuneesta konsertista, saattaa esiintyjä itse potea häpeää ja vähätellä yleisön antamaa palautetta (Ks. liite 1). (Klickstein 2009, 138-139.)

2.2 Keskittyminen

Arjaksen mukaan huippusuorituksen edellytyksenä on hyvä keskittymiskyky. Hän kuvaa keskittymistä huomion kiinnittämisenä siihen, mitä tekee, eli itse suoritukseen. (Arjas 1997, 52). Omakohtaisesti voinkin todeta yhdeksi suurimmaksi ongelmakseni esiintyjänä keskittymiskyvyn ja sen hallinnan puutteen. Häiritsevät ajatukset, yleisön reaktioiden liiallinen seuraaminen ja tehoton harjoittelu ovat olleet osa heikkouksiani esiintyjänä. Nämä haasteet ovat kuitenkin voitettavissa keskittymiskykyä parantavilla harjoituksilla, johon itse perehdyin keskittymiskykyä parantavan harjoittelumenetelmän kautta, jota kutsutaan Centering -menetelmäksi. Jos esiintyjä oppii kyvyn hallita ajatuksiaan tietoisesti, jättäen mieltä häiritsevät ajatukset ajattelun ulkopuolelle, on merkittävä osa esiintymistä haittaavista tekijöistä jo selätetty (Arjas 1997, 52).

Don Greenen (2002, 80) mukaan kolme tärkeää tekijää keskittymisessä ovat intensiteetti, läsnäolo ja kesto. Intensiteetti tarkoittaa keskittymisen voimakkuutta. Hyvällä intensiteetillä esiintyjä pystyy keskittymään tilanteessa kuin tilanteessa. Keskitason intensiteetillä esiintyjä ei välttämättä pysty keskittymään kaikissa tilanteissa. Keskittymisesi intensiteetti voi olla kiinni monista tekijöistä kuten, valmistautuminen ja lepo. Huonolla intensiteetillä keskittyminen vaikeutuu.

Läsnäololla Greene (2002, 80) kuvaa kykyä olla keskittynyt tässä hetkessä. Hyvä läsnäolija on esiintyjä, joka keskittyy tehtävään tässä ja nyt. Esiintyjä ei murehdi väärin soitettua ääntä tai edessä olevaa vaikeaa asteikkokulkua. Hänellä on kyky olla hetkessä, keskittyä sataprosenttisesti tehtäväänsä. Keskitason läsnäolijalla saattaa olla taipumus miettiä edessä olevia haastavia kohtia kappaleessa. Ajatus saattaa harhailla

kesken esiintymisen. Heikko läsnäolija miettii edessä olevaa tahtilajin muutosta tai muistaako kapellimestari näyttää hänen soolonsa aloituskohdan.

Keskittymisen kestolla tarkoitetaan sitä, kuinka kauan esiintyjä pystyy keskittymään yhtäjaksoisesti. Pitkän kestotason omaava esiintyjä pystyy soittamaan pitkänkin kappaleen, ilman että hänen keskittymisensä heikkenee. Keskittämisen kestokyvyn omaava pystyy olemaan keskittynyt tietyn aikaa, johtuen esimerkiksi tilannekohtaisista asioista. Huonon kestotason omaavalle keskittyminen on vaikeaa lyhyenkin hetken ajan.

Greenen mukaan keskittyminen on parhaimmillaankin vain hetkellinen tila. Mielen pitäminen yhteen asiaan lukittuna on erittäin haastavaa ja vaatii harjaantunutta mieltä siinä onnistuakseen. On täysin normaalia, että muusikon ajatukset karkailevat kesken keskittymisen, ja tämä saattaa aiheuttaa ongelmia esiintymistilanteessa. (Greene 2002, 81.)

Keskimäärin lapsi pystyy keskittymään yhteen asiaan nollasta neljään sekuntiin, aikuinen neljästä seitsemään sekuntiin. Jos kohdehenkilö kykenee keskittymään yhteen asiaan ajatuksen häiriintymättä 12 sekuntia, voi tätä henkilöä sanoa mestarilliseksi keskittyjäksi. Greene kertoo esimerkin pienestä juuri kävelemään oppineesta lapsesta. Tarkoituksena olisi saada lapsi pysymään pienen kuvitteellisen ympyrän sisällä muutaman sekunnin ajan. Käytännössä lapsi seisoo ympyrässä vain hetken ja lähtee sitten etsimään uusia kiinnostuksen kohteita. Sen jälkeen kun lapsi on poistunut ympyrästä, aikuinen toruu häntä vääräoppisesti aiheuttaen vain sen, että lapsi lähtee luonnollisesti vain kauemmas ympyrästä peloissaan. (Greene 2002, 81.)

Tämä samainen ympyrän ajatusmalli voidaan liittää muusikon keskittymiseen. Kun muusikko esiintyessään ajattelee muiden ihmisten reaktioita soitostaan tai miettii soittaessaan tekemiään virheitä, on hän ympyrän ulkopuolella. Näihin virheellisiin ajatuksiin ei tulisi uppoutua, vaan vähitellen ohjata oma kiinnostus pois negatiivisista ajatuksista, samoin kuin oikeasti ohjaisit lasta takaisin omaan ympyräänsä. (Greene 2002, 81.)

Tarkoituksena keskittymisessä on siis pysyä kuvitteellisen ympyrän sisäpuolella, mikä siis Greenen mukaan kuvaa keskittymistä prosessina. Jos muusikko jostain syystä ajautuu ympyrän ulkopuolelle, ei tulisi haaskata energiaa sen ajatteluun, miksi joutui

ulkopuolelle. Sen sijaan kannattaisi pyrkiä palaamaan keskittyneeseen työskentelyyn mahdollisimman nopeasti. (Greene 2002, 82.)

Keskittyminen vaatii suuren määrän energiaa ja sitä tulisi käyttää viisaasti. Ei riitä vain se, että soittaja on täysin keskittynyt teoksen alussa, vaan keskittyneisyydentilan tulisi jatkua läpi koko kappaleen. Mitä pidempi kappale on, sitä tarkemmin keskittymisen tasoa tulisi säädellä. Greenen mukaan täydellisen keskittymisen ylläpitäminen esityksen alusta loppuun ei ole järkevää eikä käytännöllistä, koska täydellinen keskittyminen vaatii paljon energiaa. Greene suosittelee suunnittelemaan teokseen kohtia, joissa soittaja tietää tarvitsevansa täyden keskittymisen sekä kohtia, joissa keskittymisen ei tarvitse olla niin intensiivistä. Hänen mukaansa vaativissakin teoksissa on paikkoja, joissa keskittyneisyyden tason pitää olla huipussaan ja paikkoja, jossa keskittyneisyyden voi antaa hieman laskea. Säätelemällä keskittyneisyyden tasoa, soittaja pystyy näin välillä palautumaan intensitiivisestä keskittymisen tilasta antamalla mielen levätä vähemmän keskittymistä vaativissa kohdissa. Tällä tavoin soittaja pystyy ylläpitämään keskittymistään haluamallansa tasolla pitkänkin ajanjakson ajan. Greene painottaa kuitenkin, että nämä lepojaksot eivät tarkoita sitä, että soittaja saisi nukahtaa kesken kappaleen. Tarkoitus on siis yksinkertaisesti säädellä oman energiankulutuksen tasoa ja säästää energiaa siellä, missä sitä voi säästää ja käyttää energiaa siellä, missä sitä eniten tarvitsee. (Greene 2002, 83-84.)

3 Apuvälineitä luontevaan esiintymiseen

Tässä luvussa esittelen erilaisia menetelmiä, joita olen käyttänyt parantaakseni omaa esiintymiskykyäni. Ensin esittelen uuden teoksen harjoittelua ja sitten mentaaliharjoitteita ja Centering -menetelmää. Seuraavaksi käsittelen ravinnon ja levon merkitystä konserttiin valmistautumisessa sekä konserttitilanteen simulointia. Viimeisenä apuvälineenä esittelen kattavan harjoitusrutiinin ennen konserttia. Lopuksi kerron kokemuksiani näiden menetelmien käytöstä. Apuvälineiden järjestys noudattelee samaa kaavaa kuin missä vaiheessa niihin konserttiinikin valmistautuessa tarttuisin.

3.1 Oppiminen ja harjoittelutekniikoita

Jeff Pressing (1988, 139) on kirjoittanut artikkelissaan taitojen kehittymisestä ja oppimisprosessista. Pressingin mukaan kaikkien taitojen oppimisessa on yhteisiä piirteitä ja hän on jakanut taidon oppimisen kolmeen vaiheeseen. Kari Ahonen (2004, 147-148) on tiivistänyt Pressingin tekstin hyvin. Oppimisen alkuvaiheessa soittaja oppii hyödyntämään taidon perusyksiköjä ja tarvitsee palautetta huomatakseen eron mallisuorituksen ja oman suorituksensa välillä. Ahosen mukaan suoritus on vielä tässä vaiheessa hidas ja kömpelö, sillä se vaatii tietoista säätelyä, valvontaa ja ohjaamista. Oppimisen välivaiheessa taidon perusyksiköt alkavat yhdistyä suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Käytännön tasolla tämä tarkoittaa Ahosen mukaan sitä, että edellinen vaihe johtaa uuteen vaiheeseen, jolloin edellisen vaiheen suoritus laukaisee siirtymisen uuteen vaiheeseen. Laajan sävellyksen tulkitseminen vaatii siis pitkän ja monipuolisen toimintojen ketjun. Tässä vaiheessa myös kyky havaita eroja kehittyy huomattavasti ja toiminnan ja virheen korjauksen sisäiset mallit kehittyvät. Soitossa on huomattavissa ilmaisullista sujuvuutta. Kolmannessa vaiheessa soittaminen automatisoituu, eikä suoritus vaadi enää niin paljon tietoista ponnistelua. Soittaja pystyy tulkitsemaan hienovaraisesti havaintoinformaatiota ja omaa suuren määrän vaikeita motorisia liikeyhdistelmiä. Ahosen mukaan tämä vaihe mahdollistaa ilmaisullisuuden, sillä nyt aikaisempiin vaiheisiin liittyneistä motorisista ja kognitiivisista rajoituksista on päästy eroon. Harjoittelun pitkän tähtäimen tavoitteena voidaan pitää muutosta kontrolloidusta suorituksesta automaattiseen suoritukseen.

Musiikin alan ammattikorkeakouluopiskelijan näkökulmasta harjoitteluun ja sen tekemiseen oikein tulisi panostaa heti alusta alkaen kunnolla. Aloittaessani ammattiopinnot omat harjoittelutekniikkani olivat suoranaisesti sanottuna kelvottomat. Harjoittelun sys-

temaattisuudesta ei ollut tietoaakaan ja näin ollen oppimisprosessi oli hidas ja tehoton. Teoksen analysointi ja oikeanlaiset harjoittelutekniikat auttoivat minua esiintyjänä jännityksen vähentämisessä ja tätä kautta pääsin kohti stressittömämpää esiintymistilannetta. ”Jos musiikki on opittu hyvin, on esitys melko vastustuskykyinen häiriöille” (Arjas 2002, 33). Arjaksen mukaan teos täytyy opetella niin hyvin, että sen pystyy esittämään tilanteessa kuin tilanteessa, vaikka esiintyminen tuntuisi epämiellyttävälle (Arjas 2002, 33). Ricardo Iznaola painottaa myös sitä, että hyvän ja tehokkaan harjoittelun tarkoituksena on saavuttaa asetetut tavoitteet, samalla keskittyen jatkuvaan soiton laadullisen kehittymiseen ja soiton luonnonmukaisuuteen (Iznaola 2000, 10). Kaikkia niitä asioita, jotka soitossa menevät huonosti tai tuntuvat vääriä ja vaikeita, olivatpa ne kuinka pieniä tahansa, tulisi kehittää hyvän harjoittelun kautta (Iznaola 2000, 15).

Tehokkaan harjoittelun kannalta on tärkeää määrittää omat tavoitteet niin teknisten kuin musikaalistenkin päämäärien osalta. Ongelmakohta voi siis olla yhden tahdin pituinen teknisesti vaativa asteikko tai suuremmassa mittakaavassa se, kuinka lähestytään sonaatin nopeaa allegro-osaa äänen dynamiikan kautta. Kun lähestytään tämänkaltaisia kehityskohteita, on ongelmien ratkaisutapa yleisesti ajateltuna aina sama. Teos asettaa soittajalle ongelman, joka tulee ratkaista se kohdattaessa. Iznaolan mukaan harjoittelusta tulee ongelmanratkaisutehtävä, joka jakautuu kolmeen osa-alueeseen: ongelman tunnistamiseen, ongelman ymmärtämiseen ja lopulta tulemiseen sinuiksi ongelman kanssa. Ongelmaa tunnistessa on tärkeää tiedostaa, mikä ongelma oikeasti on. Soittajan tulee eristää ongelma kohta tarkasti ja selvittää ongelman alkulähde. Helpolta vaikuttava ongelma saattaakin olla monen tekijän yhteissumma. On siis oltava tarkkana siitä, mikä ja mitkä tekijät vaikuttavat ongelmanratkaisuun. Ongelman ymmärtämisen lopputuloksena on ratkaisu havaittuun ongelmaan. Ongelman ymmärtäminen voi olla haastava tehtävä aloittelijalle, koska instrumenttiin liittyvä tietotaito saattaa olla vähäistä ja omien vastaavanlaisten kokemusten puute saattaa myös häiritä prosessia. Iznaolan mukaan suuri osa opettajien opetusajasta menee juuri tähän prosessiin. Viimeisessä vaiheessa tullaan sinuiksi ongelman kanssa. Käytännössä tämä tarkoittaa harjoitusprosessia, jossa ratkaisua ongelmaan kehitetään toistotekniikan avulla. Tämän avulla prosessista tulee osa soittajaa. Iznaolan mukaan ongelmana tässä vaiheessa saattaa olla ongelman tunnistamisen ja ymmärtämisen puutteellisuus. Mikäli nämä vaiheet on tehty huolimattomasti, sisäistyvät ongelmat yhtälailla soittajaan kuin oikein tehdyt ratkaisut. Lopputuloksena voi silloin olla enemmän haittaa kuin hyötyä. (Iznaola 2000, 13.)

Harjoitteluvaiheessa tulisi välttää teoksen läpisoittamista, ja sen sijaan teokseen pitäisi perehtyä pala palalta. Alussa teoksesta tulisi eristää teknisesti vaikeat kohdat ja harjoitella niitä hitaasti, oppien kohdat heti ulkoa. Juan Antonio Muro (2009, 31) mukaan näistä hankalista kohdista voi muodostaa teknisiä harjoituksia, jotka tukevat teoksen omaksumista. Seuraavassa vaiheessa näistä pienistä paloista tulee alkaa muodostua pieniä kokonaisuuksia, fraaseja. Tässä vaiheessa soitto tapahtuu hitaasti ja toistoperiaatetta noudattaen, mistä kerron tarkemmin tulevassa kappaleessa. Seuraavassa vaiheessa näistä fraaseista muodostetaan taas suurempia kokonaisuuksia, kunnes näistä osista muodostuu kokonainen teos, joka jo luultavasti osataan nyt ulkoa. Tässä vaiheessa kun teos osataan ja pystytään soittamaan ehjästi, tulisi soittajan pikkuhiljaa lähestyä teoksen oikeaa tempoa käyttäen edelleen hyväksi edellä mainittuja vaiheita. Harjoitteluvaiheen harkitsemattomuudet saattavat kostautua väärin opittuina liikeratoina ja maneereina, joita voi olla todella työlästä korjata myöhemmässä vaiheessa. (Muro 2009, 31.)

Ahosen mukaan soittotaito ja muut motoriset taidot kehittyvät toistojen avulla. Alun perin vaativakin suorite muuttuu ajan kuluessa helpoksi toteuttaa toistamisen periaatteella (Ahonen 2004, 147). Toistamisen periaatteella on tarkoitus vahvistaa edellisen suorituksen onnistuneet asiat, parantaa vielä oppimisvaiheessa olevia asioita ja korjata mahdolliset virheet (Muro 2009, 33). Jo onnistuneetkin asiat harjoitellessa, ovat jo käytännössä siis opitut. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö niitä tulisi vahvistaa lisää. Soittaessamme teknisesti vaativaa kappaletta on usein kyse hyvin hienomotorisista tehtävistä, jotka vaativat onnistuakseen pitkän ja työlään harjoitteluprosessin. Tarkoitus on siis päästä siihen tilanteeseen, jossa ihminen pystyy automaattisesti soittamaan vaativankin kappaleen vaikeassa tilanteessa. Muron mielestä tärkein vaihe toistamisessa on parantaa vielä oppimisvaiheessa olevia asioita (Muro 2009, 33). Tällä hän ajaa takaa ajatusta, jolla harjoittelijan tulee vain ja ainoastaan keskittyä vielä harjoitusta vaativaan kohtaan teoksessa. Viimeisenä tarkoituksena toistamisella on korjata virheet. Harjoitellessa on tärkeätä alusta asti pyrkiä virheettömyyteen. Kun harjoitellaan huolimattomasti, virheitä tehden, oppivat aivot virheelliset liikeradat. Näitä jo opittuja virheellisiä liikeratoja on erittäin vaikea ja hidas korjata uudestaan. Virheitä kuitenkin tapahtuu harjoitellessa ja saattaa olla, että opimme vääriä liikeratoja. Muron mukaan näitä väärin opittuja liikeratoja ei voi poistaa, vaan ne tulee korvata uudella versiolla (Muro 2009, 33). Tämä vaatii keskittymistä ja on työlästä, mutta oikein tehtyjen toistojen avulla aivot voivat oppia tämänkin. Tätä samaa toistamisen periaatetta soveltaa myös Ricardo Iznaola kertomassaan harjoitustekniikassa, josta kerron seuraavassa.

Omassa harjoittelussa olen todennut nopeaksi ja tehokkaaksi tavaksi ratkoa teoksissa ilmeneviä teknisesti vaativia kohtia tekniikalla, jota Iznola kutsuu paikantamiseksi (eng. spotting). Tämä tekniikka käsittää kolme vaihetta, jotka ovat ongelman tunnistaminen, ymmärtäminen ja omaksuminen. Ensimmäisessä vaiheessa soittaja paikantaa ongelmakohtan, joka tarvitsee harjoitusta. Hän merkitsee nuottiin kertausmerkit vähän ennen ja jälkeen ongelmakohtaa selvän harjoituskohdan paikantamiseksi. Seuraavaksi on tarkoitus määrittää, mikä aiheuttaa ongelman ja samalla löytää siihen ratkaisu. Viimeisessä vaiheessa kun ongelma on ymmärretty ja siihen on löydetty ratkaisu, aloitetaan sen työstäminen. Ongelmakohtaa tulisi käydä läpi kerraten sitä erilaisilla tempoilla soittaen se läpi keskeyttämättä soittoa. Näin tehden soittaja omaksuu vähitellen käsien oikeat liikeradat ja alkaa hahmottaa kohdan myös rytmisesti oikein. Ongelman alkaessa selvitä, voidaan alkaa toistaa hieman isompia kokonaisuuksia ennen ongelmakohtaa, jolloin tämä kohta alkaa niveltä yhteen muun musiikin kanssa. Jotta kohdan omaksuminen onnistuisi oikein, on tärkeää, että ongelman tunnistaminen ja ymmärtäminen ovat tapahtuneet myös oikein. Jos nämä vaiheet on tehty virheellisesti, oppii kehon autonominen järjestelmä uuden asian virheellisesti ja soittaja oppii vain virheellisen soittotavan. Iznola mainitseekin, että ongelman tunnistaminen ja ymmärtäminen voivat olla vähemmän kokeneille soittajille liian haasteellisia tehtäviä. Kokeneen opettajan avustuksella prosessi saadaan tehokkaasti ja oikein käyntiin tuottamaan haluttuja tuloksia. (Iznola 2000, 14-15.)

Uutta teosta lähestyessä tulee niin oikean kuin vasemman käden liikeradat saada mahdollisimman luonnollisiksi, jolloin esiintyjä pääsee kohti puhtaampaan ja neutraalimpaa soittotapaa. Tätä kutsutaan sormittamiseksi, jossa parhaimmillaan teoksen jokaiseen nuottiin on merkitty, mitä mikäkin sormi painaa ja näppäilee. Muron mukaan sormittamisen tekniikka perustuu liikelogiikan tuntemiseen, kekseliäisyyteen ja ennakkoluulottomuuteen sekä musiikin tulkinnallisten tai ilmaisullisten vaatimusten ymmärtämiseen (Muro 2009, 31). Liikelogiikan kannalta on tärkeää tunnistaa oman käden erikoisominaisuudet. Soittajan fysiologiset ominaisuudet, kuten minkä kokoinen soittajan käsi on, onko sormet lyhyet vai pitkät tai ovatko sormien nivelet ylitaipuvaiset, vaikuttavat suuresti tehtäviin sormitusratkaisuihin. Oivaltamalla oman käden kyvyt ja rajoitteet pystyy soittaja saamaan aikaan ennakkoluulottomia ja nerokkaitakin ratkaisuja sormittamisessa. Ennakkoluuloton sormittaja pystyy toimimaan vasten hyväksi nähtyjäkin käsitteitä. Muron mukaan ei tulisi koskaan toimia vanhojen ja hyväksi todettujen ajatusten mukaan vain siksi, että näin on aina tehty (Muro 2009, 31). Tulkinnalliset ja

ilmaisulliset vaatimukset tulee myös ottaa huomioon sormittaessa. Loppujen lopuksi sormitukset ovat vain työkalu Muron mukaan. Tulkinnallisen vaatimuksen takia jo hyväksikin todettu sormitus saatetaan joutua vaihtamaan, edistääkseen soittajan omien tulkinnallisten näkemysten vahvistamista. Muron mukaan soittajan tulisi lukea nuotteja, ei sormituksia. Jos nuotin julkaisija on kirjoittanut omat sormitukset nuotteihin, tulisi näihin suhtautua erittäin kriittisesti (Muro 2009, 31). Soittajan tulisi luottaa omaan harjintakykyyn sormitusten suhteen, jos nuotissa on jo valmiit sormitukset. Jos valmiit sormitukset tuntuvat omasta mielestä huonoilta, on rohkeasti toteutettava omat ratkaisut sormitusten suhteen. (Muro 2009, 31). Myös teoksen säveltäjään tulisi suhtautua mahdollisimman analyttisesti. On hyvin mahdollista, että teos on sävelletty huonosti omalle soittimelle, mikä voi tarkoittaa epäluonnollisia sointuotteita tai asemanvaihtoja, jotka omalta osalta taas vaikeuttavat teoksen sormittamista.

Viimeisenä haluan mainita vielä käyttämästäni hitaasti harjoittelemisen prosessista. Tarkoituksena on soittaa harjoiteltavaa kappaletta niin hitaasti, niin että aivot ehtivät rennosti ohjaamaan käden liikkeitä ja sormet ehtivät suorittaa niille asetetut tehtävät oikein ja puhtaasti. Muro puhuu liikkeistä, jotka muistuttavat olemukseltaan Taijivoimistelua tai Buto-tanssia (Muro 2009, 33). Tällä hän viittaa liikkeiden saumattomaan ja puhtaaseen etenemiseen. Liikkeet ovat täysin samanmuotoisia kuin tempossa soitettaessa, mutta vain paljon hitaampia. Tämä tyyli on hidas, mutta todella tehokas tapa oppia uusi teos. Tämän tekniikan avulla vaikeakin suoritus muuttuu helpoksi. Aivot oppivat näin helposti puhtaat ja oikeat liikeradat, ja soittaja pääsee nauttimaan teknisistä suorituksista, eritoten harjoitustilanteissa. (Muro 2009, 33.)

3.2 Itsesuggestio

Omaa minäkuvaani esiintyjänä ovat muokanneet itsetuntokysymykset omasta muusikoudestani ja luottamuksesta itseäni. Sanotaan, että vaatimattomuus kaunistaa, mutta esiintyjän näkökulmasta tämä saattaa johtaa vain itsekriittisiin ajattelumalleihin. Hyvin kään mennyt esitys ei ollut koskaan tarpeeksi hyvä, ja itsekritiikki johti vain alemmuuden tunteeseen esiintyjänä. Arjaksen mukaan tätä ajatusmallia on kuitenkin mahdollista parantaa automaattisia ajatuskuvioita lieventävällä suggestiolla (Arjas 1997, 70).

Arjaksen mukaan suggestiot voidaan jakaa itsesuggestioihin ja sosiaalisiin suggestiivisiin normeihin. Näistä itsesuggestio on tärkeämpi harjoituksen kannalta (Arjas, Sibelius-Akatemian harjoittelusivusto, 2013). Suggestiot ohjaavat toimintaamme alitajunnasta käsin kertoen esiintyjälle pahimmassa tapauksessa oman kyvyttömyyden suoriutua

itselle asetetuista haasteista. Tähän liittyy myös hyvin Greenen ajatusmalli: ”Mitä ajattelet, sen myös saat” (Greene, 2002, 113).

Esiintyjän näkökulmasta yksi tyypillisimmistä suggestion käyttötavoista on motivointi. Arjaksen mukaan esiintyjän täytyy olla motivoitunut, jotta hän pystyisi valmistautumaan tulevaan konserttiinsa. Motivoinnin kautta ihminen kertoo itselleen, miksi hän haluaa harjoitella, mitkä ovat hänen tavoitteet, miksi hän haluaa soittaa tulevan konserttinsa. (Arjas 1997, 73). Henkilökohtaisesti tarvitsen aina jonkun päämäärän, mihin harjoittelen, olkoon se sitten konsertti tai vaikkapa joku muu pienimuotoinen tapahtuma. Ilman tätä suunnannäyttäjää saattaa omasta harjoittelusta tulla tehotonta ja huolimattonta. Arjaksen mukaan edellä mainittua motivointityötä on hyödyllistä tehdä myös konserttipäivänä, etenkin jos on taipumusta passiivisuuteen ja flegmaattisuuteen (Arjas 1997, 73).

Harjoittelussa itsesuggestiota on tärkeää muodostaa lausahduksia, jotka rakentuvat totuudenmukaisesti. Näin esiintyjä voi myös oikeasti uskoa siihen, mitä itselleen on kertomassa. Liian vahvoja lausahduksia kuten ”Kukaan ei pysty soittamaan niin hyvin kuin minä!” tai ”Olen maailman paras”, tulisi välttää. Lausahdukset kuten ” Esitän tämän teoksen paremmin ja paremmin”, tai ” Taitoni kasvavat hetki hetkeltä enemmän”, toimivat siis tehokkaammin (Greene 2002, 113). Arjaksen mielestä suggestioksi sopivan lauseen tulee sisältää kolme kriteeriä. Sen tulee olla uskottava, positiivinen ja lyhyt. Hänen mukaansa esimerkiksi lausahdus ”Luotan itseeni” on hyvä suggestio. (Arjas, 1997 70).

3.3 Centering

Centering on työkalu täydellisen keskittymisen saavuttamiseen ja sen hallintaan. Se on ennen esiintymistä tapahtuva harjoitusrutiini, jolla opitaan hallitsemaan suuria energiamääriä, jotka kulkevat esiintyjän läpi ennen lavalle menoa ja siellä ollessa. Sen kehitti 1970-luvulla tunnettu urheilupsykologi Robert Nideffer ja myöhemmin psykologi Don Greene sovelsi menetelmän myös musiikkimaailman käyttöön (Kageyama 2009, 6).

Moni esiintyjä on varmasti ollut tilanteessa, jossa opettaja tai ystävä on ennen esiintymistä kehottanut häntä rentoutumaan ja antamaan soiton virrata vapaasti. Olemme oppineet pienestä pitäen pitämään hermostuneisuuden tilaa negatiivisena asiana, mutta totuus on toisenlainen (Kageyama 2009, 6). Noa Kageyaman mukaan ihmisen jou-

tuessa stressitilaan alkaa keho tuottaa adrenaliinia, mikä voi olla todella tehokas työkalu, jos vain esiintyjä osaa käyttää sitä hyväkseen.

Kun esiintyjä oppii säätelemään keskittyneisyyden tasoaan, pystyy hän suuntaamaan fokustaan sinne, missä sitä eniten esiintymisessä tilannekohtaisesti tarvitaan. Näin soittajalla ei ole mielessään tilaa esitystään häiritseville ajatuksille ja hän antaa näin itselleen mahdollisuuden esiintyä vapaammin ja vakuuttavammin. (Kageyama 2009, 7). Kageyaman mukaan kyky esiintyä näin tulee taidosta käsitellä omaa keskittyneisyytään ja fokustaan, eikä niinkään siitä, että esiintyjä tuntisi olonsa vain rentoutuneeksi esiintymislavalla (Kageyama, 2009, 7).

Tarkastellessa Centering -menetelmää tarkemmin, on olennaista tarkastella aivoissa tapahtuvaa ajatustyötä. Kageyaman mukaan aivot voi jakaa kahteen pääalueeseen, vasempaan ja oikeaan aivopuoliskoon. Vaikka tämä jako saattaa kuulostaa yksinkertaistetulta ottaen huomioon aivojen monimuotoisuuden, helpottaa tämä ajatusmalli ymmärtämään erilaisia käyttäytymismalleja, jotka vaikuttavat esiintymiseen. (Kageyama 2009, 7.)

Vasen aivopuolisko hallitsee ihmisen logiikkaa, sanoja, analysointia, suunnittelua, sääntöjä ja tuomitsemista (Kageyama 2009, 4). Kun aivojen vasen puolisko on toiminnassa, tulee ajattelusta helposti katkonaista ja helposti myös negatiivista (Greene 2002, 40). Mitä enemmän käytät vasenta aivopuoliskoa, sitä huonommin pystyt syvälliseen keskittymiseen ja uppoutumaan musiikkiin sisälle.

Oikea aivopuolisko hallitsee ääniä, kuvia, liikeratoja, tunteita, ”suurta kuvaa”, vapaata assosiaatiota ja luovuutta (Kageyama, 2009, 4). Muusikon näkökulmasta tämä puoli on se, josta on suurta hyötyä esiintymistilanteessa. Kun ajatukset lähtevät oikeasta aivopuoliskosta, on helppoa kuvitella mitä teet, miten sen teet ja miltä sen tulisi kuulostaa (Greene 2002, 40).

Paineen alaisuudessa aivot työskentelevät tehokkaammin. Jos esiintyjä antaa katseensa harhailla ympäri esiintymissalia, saattaa hän altistaa itsensä liiallisille ärsykkeille, mikä saattaa taas aktivoida vasemman aivopuoliskon toimintaa. Tämän takia Kageyama kehottaa valitsemaan katseelle kohdistuspisteen, joka sijaitsee horisontin alapuolella, esimerkiksi edessä olevan lavan etureunan tai salin takarivin. (Kageyama 2009, 9.)

Tämän tiedon valossa on helppo ymmärtää, että vasen aivopuolisko on hyödyllinen kumppani harjoitushuoneessa ja oikea taas esiintymistilanteessa. Tärkeää Centeringissä on oppia siirtämään ajatustyö vasemmalta oikeaan aivolohkoon.

Jotta Centering -menetelmästä voisi saada tehokkaan työkalun, tulee sen käyttämistä harjoitella. Noa Kageyama on artikkelissaan muodostanut seitsemän päivän harjoitusrutiinin, jossa Centeringistä tehty harjoitusrutiini on jaettu seitsemään vaiheeseen, jotka ovat hengittäminen, lihaksiston rentouttaminen, oman keskittymispisteen löytäminen, selkeiden tarkoitusten luominen, mielikuvien muodostaminen, centering ilman soitinta ja centering soittimen kanssa.

Ensimmäisenä päivänä keskitytään syvähengittämiseen. Syvähengittäminen on yksi tehokkaimmista keinoista stressireaktion helpottamisessa. Stressaantuessaan ihmisellä on taipumus hengittää pinnallisesti ja käyttää vain pientä osaa keuhkoistaan. Tämä reaktio pohjaa Kageyaman mukaan ihmisen ”taistelee tai pakene” -mekanismiin, jossa ihminen säätelee suurta ilmamäärää keuhkoissaan valmistuakseen häneen kohdistuvaan hyökkäykseen. Esiintymistilanteessa tästä reaktiosta ei ole kuitenkaan muuta kuin haittaa tulevalle suoritukselle. Siksi syvähengitystä tulisi harjoittaa stressireaktion helpottamiseksi. Harjoituksen tarkoituksena on oppia hengittämään niin, että sisäänhengittäessä vatsa pullistuu ja uloshengittäessä vatsa palaa normaaliin tilaansa. Helppo tapa harjoittaa tätä on asettua selälleen makuulle ja asettaa kirja vatsan päälle. Hengittäessä sisään voi huomata, kuinka keuhkot täyttyvät ilmalla ja alkavat työntämään napaa pois päin selkärangasta, samalla työntäen kirjaa ylöspäin. Uloshengittäessä voi nähdä, kuinka kirja taas laskee alaspäin keuhkojen tyhjentyessä. Tärkeää on erottaa syvähengityksen ja enemmän pinnallisen, pelkästään keuhkoja ja rintakehää laajentavan hengityksen ero. On tärkeää myös harjoitella syvähengittämistä erilaisissa asennoissa, kuten seistessä, istuessa ja makuulla ollen. (Kageyama 2009, 16.)

Toisena päivänä harjoitellaan lihaksiston rentouttamista. Kageyaman mukaan lihasjännitys on yksi suurimmista tekijöistä esiintymisjännitystä käsiteltäessä. Harjoittellessa tulee siis tunnistaa lihakset ja lihasryhmät, jotka kovan paineen ja harjoittelun alaisuudessa jännittyvät (Kageyama 2009, 10). Soittajan tulisi olla hyvin tietoinen näistä lihaksista jo harjoittelun aikana ja pyrkiä rentouttamaan ne hengityksen ja venyttelyn kautta. Se, mikä saattaa harjoitushuoneessa tuntua pienelle ja siedettävälle lihasjännitykselle,

on luultavasti esiintymistilanteessa moninkertainen jännitystila, joka saattaa pahimmassa tapauksessa aiheuttaa suuria ongelmia kesken esityksen.

Kolmantena päivänä etsitään ja opitaan löytämään oma keskittymispiste kehossa. Itämaisessa filosofissa tunnetaan käsite chi, joka on se piste kehossamme, johon energiamme kerääntyy (Kageyama 2009, 10-11). Tämä piste sijaitsee noin viisi senttimetriä navan alapuolella, keskellä vartaloa. Helppo tapa löytää piste on kuvitella hulavanne lantiolle ja alkaa pyörittää sitä. Pikkuhiljaa hulavanne alkaa pienentyä ja lantion liikkeet käyvät pienemmäksi. Lopulta kuviteltu hulavanne on enää herneen kokoinen ja näin on löydetty tarkka keskittymispiste. Ideana on saada keholle tukevat perustukset lantiosta alaspäin. (Kageyama 2009, 18.) Greene kuvailee tilannetta sopraanolaulajan avulla, joka stressitilanteessa yrittäessään laulaa korkeita ääniä ponnistaen kehollaan ylöspäin. Ponnistaessaan ylöspäin menettää hän otteensa alustaan, ja esityksen tasapaino alkaa horjua (Greene, 2002, 43). Sama ajattelutapa sopii myös yhtä hyvin istuen soittavalle esiintyjälle, jos ymmärretään, että keskittymispisteen avulla opitaan keskittämään energia alaspäin, kohti keskittymispistettä.

Neljäntenä päivän tarkoituksena on luoda selkeät tarkoitukset tekemiselle. Useimmiten esiintyjä astuu lavalle vailla täyttä ymmärrystä siitä, mitä tarkalleen haluaa kertoa yleisölleen. On tärkeää kysyä itseltään mitä tarkalleen tapahtuu, kun esiintyjä astuu lavalle, miltä soiton tulisi omasta mielestä kuulostaa ja miten esiintyjä kommunikoi yleisön kanssa. (Kageyama 2009, 9-10.) Tätä harjoitusta voi lähestyä myös itesesuggestion kautta, jota esiteltiin jo aikaisemmin. On tärkeää välttää negatiivisia lausahduksia kuten ”En saa tehdä virheitä.” Tällaiset lausahdukset saavat aikaan vain pelonsekaisia tunteita, ja soittaja saattaa alkaa epäillä kykyään esittää valitsemaansa teosta halutulla tavalla. (Kageyama 2009, 19.) Greenen mukaan positiivisilla mielikuvilla soittaja pystyy siirtämään päässä tapahtuvan ajatustyön vasemmasta aivolohkosta oikeaan, mikä auttaa oikean tunnetilan saavuttamiseen. Tulee oppia keskittymään siihen mitä haluaa tehdä, ei siihen, mitä ei halua tehdä.

Viidentenä päivänä vahvistetaan mielikuvia onnistumisista. Esiintyjillä on taipumus kiinnittää huomiota pienimpiinkin yksityiskohtiin stressitilanteessa. Tämä ajatusmalli toimii harjoituskopissa, mutta esiintyessä saattaa aiheuttaa vain ongelmia (Kageyama 2002, 11). Kageyaman mukaan ratkaisu tähän ongelmaan on muistella tilanteita, joissa soitto sujui kuin itsestään ja miettiä, miltä oma soitto silloin kuulosti ja miltä tämä olotila tuntui soittajasta, myös fyysisesti. Näitä mielikuvia käyttämällä esiintyjä pystyy stressiti-

lanteessa luomaan itselleen mielikuvia oikeanlaisen tunnetilan saavuttamiseen. (Kageyama 2002, 20.) Kun esiintyjä on jo oppinut soitettavan kappaleen hyvin, tarvitsee keho ja mieli mustutuksen siitä, mitä soitoltaan haluaa, jolloin yksityiskohdat pitävät huolen itsestään (Kageyama 2002, 12). Tähän avuksi voi muodostaa apusanoja, jotka auttavat aivoja assosioimaan tietynlaiseen tunnetilaan nopeasti. Jos oma soitto tuntui parhaimmillaan kevyenä ja hallittuna vasemman käden liikeratana, voi apusana olla ”höyhenen kevyt”.

Kuudentena päivänä aloitetaan centeroimaan. Tarkoituksena on nyt hyödyntää edellisinä päivinä opittuja asioita ja yhdistää ne. Harjoittelijan tulee varata itselleen rauhallinen harjoitustila ja muistilista tehtävistä asioista (Ks. liite 2). Harjoitukset käydään vaihe vaiheelta läpi rauhallisesti. Harjoitukset tulee tehdä rauhassa ja kiireettömässä olotilassa. Harjoitukseen tulisi varata 10-15 minuuttia aikaa. (Kageyama 2002, 21.)

Seitsemäs päivä on harjoituspäivistä viimeisin. Soittaja alkaa harjoittaa centerointia oman instrumenttinsa kanssa. Samoin kuin kuudentena päivänä, soittaja käy harjoitukset vaihe vaiheelta läpi (Ks. liite 2), mutta nyt soitin sylissään. Kun soittaja on täysin keskittynyt, soittaa hän lyhyen katkelman valitsemastaan teoksesta, kuin esiintyisi yleisölle tai valitsijalautakunnalle. Tärkeää on tämän jälkeen tunnustella omia ajatuksia sekä miettiä miltä soitto tuntui ja miltä se kuulosti. Nyt Centering -menetelmän harjoittajalla alkaa olla käsitys siitä, mitä centering on ja miltä se tuntuu käytännössä. (Kageyama, 2002, 23).

3.4 Ravinto ja lepo

Konsertin lähestyessä tulisi kiinnittää erityistä huomiota unen ja levon määrään. Greene painottaa Rem-unen tärkeyttä, koska Rem-unessa tapahtuu suurin osa unien näkemisestä. Kalifornian yliopiston suorittaman tutkimuksen mukaan nukkuminen auttaa tehostamaan ihmisen luovia kykyjä. Cain, Medinickin, Harrisonin ja Kanadyn tekemässä tutkimuksessa todettiin, että ihmiset jotka nukkuivat päiväunia Rem-unella, vastasivat 40 % paremmin tutkimuksen sana-assosiaatiotestiin verrattuna aikaisempaan testiin, jossa he eivät olleet vielä ottaneet päiväunia. Unet aiheuttavat outojakin ideoita, joita ihminen ei ikinä osaisi yhdistää tai toteuttaa oikeassa elämässä. Unen määrää ja sen laatua ei siis voi aliarvioida. (Cai ym. 2009.) Greene kirjoittaa kolmesta viikosta ennen konserttia. Ensimmäisellä viikolla unta tulisi saada enemmän kuin kahdeksan

tuntia yössä, sitä seuraavalla yhdeksän tuntia ja viimeisellä viikolla yhteensä kymmenen tuntia, kun lasketaan yhteen nukkuminen ja päiväunet.

Greene painottaa ravinnon tärkeyttä harjoitusprosessin aikana ja myös osana terveellisiä elämäntapoja. Ihminen tarvitsee vettä vähintään kaksi litraa päivässä, kun lasketaan ravinnon mukana saatava vesi (Tuomisto 2009, Hyvä Terveys). Veden juonti tulisi olla tasaista pitkin päivää, koska tällä tavoin se imeytyy parhaiten elimistöön. Sibelius-Akatemian harjoittelusivuston mukaan yhden prosentin nestevaje heikentää motoristisia ominaisuuksiamme ja kahden prosentin nestevajeessa ihmisen suorituskky heikentyy jo selvästi. Vasta kahden prosentin nestevajeessa ihminen tuntee janon tunteen, eli veden jatkuva saaminen on siis todella tärkeää (Sibelius-Akatemian harjoittelusivusto 2007.)

Myös syötävän ravinnon monipuolinen ja terveellinen saanti on elintärkeää muusikoille siinä missä huippu-urheilijoillekin. Jotta elimistö toimisi oikein, tulisi sen saada proteiini- ja hiilihydraattipitoista ravintoa oikeassa suhteessa. Proteiinia keho saa esimerkiksi lihasta, kalasta, kanasta, kananmunista ja maidosta. Proteiini on tärkeää lihasten kehittymisen, vastustuskyvyn ylläpidon ja normaalin hormonaalisen toiminnan kannalta. Liian vähäinen proteiinin saanti saattaa johtaa heikentyneeseen kehon suorituskkyyn sekä palautumiseen. Hiilihydraattien saannissa on suositeltava käyttää vähemmän jalostettuja hiilihydraatteja, kuten täysjyväviljavalmisteita, tummaa riisiä ja pastaa, hedelmiä, marjoja ja kasviksia. Kehon tarvitsee hiilihydraatteja suoraan energiankulutukseen. Kehon myös varastoi hiilihydraatteja lihaksiin ja maksaan pääosin glykokeenina, joka on hiilihydraatin varastomuoto. Glykokeeni toimii pääosin kehon ravintolähteenä raskaassa suorituksessa. Se on keskeinen kehon jaksamiseen ja tehoon vaikuttava tekijä. (Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisemisohjelma 2013). Hyvän ruokarytmien pitäisin minimissään 3 tunnin ja maksimissaan 4 tunnin ateriaväliä.

Greene suosittaa hiilihydraattipainotteista ruokavaliota omassa kirjassaan. Hyvänä esimerkkinä tästä toimii pasta-ateria kahta päivää ennen harjoituskonserttia (Greene 2002, 115). Tällä aterialla on tarkoitus täydentää kehon hiilihydraattivarantoja ja antaa ylimääräistä tehoa kehon toimintaan harjoituskonsertin lähestyessä. Hän toteaa myös, että ylimääräisten sokereiden saantia tulisi rajoittaa, kuten rasvaisten ja epäterveelliseksi todettujen ruokien saantia. Greenen mukaan tulisi ravinnon saantia erityisesti tarkkailla, jos konsertti pidetään aamulla. Jos esiintyjää syö liiallisen määrän ravintoa juuri ennen konserttia, saattaa liiallisen syömisen aiheuttama ruoansulatusprosessi

viedä energiaa kehon muilta osa-alueilta. Tästä saattaa esimerkiksi seurata väsymyksen tunnetta, joka vie energiaa pois itse esiintymisessä vaadittavasta energiatasosta. (Greene 2002, 118.) Greene suosittelee nautittavaksi ennen aamun konserttia heidelmiä, samalla painottaen vedensaannin tärkeyttä (Greene 2002, 118). Jos konsertti on illalla, suosittaa Greene pysymään jo hyväksi todetussa ruokarytmissä. Tärkeää on muistaa tankata vettä etukäteen ja välttää itsensä liian täyteen syömistä.

3.5 Simulaatioharjoitukset

On täysin eri asia harjoitella keskittymistä levollisessa mielentilassa verrattuna siihen tilaan, jossa esiintyjän keho on stressaantunut ja mieli ja keho pyrkivät reagoimaan ”taistele ja pakene” -mekanismin mukaisesti. Simulaatioharjoituksissa pyritään jäljittelemään esiintyjän todellisia reaktioita esiintymistilanteissa, esimerkiksi nostamalla sydämen lyöntitiheyttä fyysisillä harjoitteilla. Kageyaman mukaan nämä harjoitteet eivät vastaa oikeita esiintymistilanteita, mutta antavat esiintyjälle käsityksen siitä, kuinka keho reagoi stressitilanteessa ja miltä soittaminen niissä tilanteissa tuntuu. (Kageyama 2009, 25).

Esiintymistä voi simuloida luomalla virtuaalisen esiintymistilanteen. Tässä tapauksessa yleisönä voi toimia videokamera tai älypuhelin, jolla taltioit harjoituksen. Varaa itsellesi sopiva harjoitustila ja aseta tarvitsemasi asiat omille paikoilleen, kuten tekisit oikeassakin esiintymistilanteessa. Aseta tallennusvälineesi paikalleen ja viritä instrumenttisi. Valitse sopivan lyhyt teos tai osa isommasta teoksesta, jonka esität tallentimelle. Paina tallennusnappia ja esitä kappale tallennuslaitteelle, aivan kuin esittäisit sen oikeallekin yleisölle. (Kageyama 2009, 25). Itse olen huomannut tällä harjoituksella olevan tehokas esiintymistilannetta simuloiva vaikutus. Pienestä älypuhelimesta on muodostunut oiva harjoitusväline itselleni esiintymisjännitystä vastaan. Jotta tämä harjoitus toimisi oikein, tulee esiintyjän asennoitua ja kuvitella, että yleisönä todella toimii pieni tallennusväline. Tämän harjoituksen etuna on myös välitön palaute esiintymisestä. Kuulet oman soittonsi mahdolliset epäkohdat välittömästi ja videolta pystyt näkemään, onko soitossasi jotain maneeereita, jotka saattavat näyttää kyseenalaisilta.

Esiintymiskoesimulaatiossa sydämen lyöntitiheyttä nostetaan fyysisillä harjoitteilla. Voit ravata edestakaisin rapussa, juosta läheisen korttelin ympäri tai voit valita itsellesi sopivan harjoitteen, joka saa oman sydämesi lyömään reilusti normaalia kovempaan. Kun tunnet, että sykkeesi on kohonnut, palaa välittömästi harjoitustilasi oven eteen. Tässä

tilassa tulee olla jo valmiina kaikki esiintymiseen tarvitsemasi välineet. Keskity Centring -menetelmää hyödyntäen nopeasti. Älä käytä liikaa aikaa, koska muuten sykkeesi laskee ja muut esiintymisjännityksen luonnolliset reaktiot vähentyvät hetki hetkeltä kehoosi yrittäessä palautua normaaliin lepotilaan. Astu sisään ovesta, nappaa soittimesi ja esitä valittu teos. Soita niin pitkään, kun huomaat sydämesi lyövän taas normaalisti. Älä keskeytä harjoitustasi, vaikka mitä tapahtuisi. (Kageyama 2009, 25-26.) Tekemällä tätä harjoitetta pystyt tarkastelemaan itseäsi stressitilannetta vastaavassa ympäristössä, mutta silti kontrolloiden omaa käyttäytymistä, mihin et välttämättä konserttitilanteessa pystyisi. Ole tietoinen omasta tekemisestäsi ja seuraa tarkasti sekä omia fyysisiä että henkisiä tunnetiloja harjoituksen aikana. Miltä se tuntui, kun sydän löi niin kovaa, että koko keho alkoi elämään sydämen mukana? Toistamalla tätä harjoitetta tarpeeksi monta kertaa pystyt totuttamaan itsesi stressitilannetta vastaaviin reaktioihin jo etukäteen.

Tiettyä esiintymistilannetta voi simuloida myös harjoitusyleisölle esiintymällä. Muodosta itsellesi harjoitusryhmä, joka esiintyy toisilleen. Luokaa harjoitteluprosessille oppimista positiivisesti tukeva ympäristö. Jokaisen esiintymisen tulisi simuloida konserttitilanteen kaltaista tapahtumaa. Näin pystyt huomaamaan, mitä stressitilanne sinulle käytännön tasolla aiheuttaa. Mitä enemmän esiintymisharjoitusta muusikko saa, sitä suuremmat mahdollisuudet hänellä on parantaa omaa soittoa vaivaavia epäkohtia. Klickstein kertoo esimerkin esiintyjästä, jolla on vain kerran kuussa mahdollisuus esiintyä omien kollegoiden edessä. Tällä kerralla soitto ei suju oletetun kaltaisesti ja esiintyjä tarvitsee mahdollisimman nopeasti mahdollisuuden esiintyä uudestaan. Tässä tilanteessa harjoitusryhmä pystyy kokoontumaan jo muutaman päivän kuluttua tarjoten hänelle mahdollisuuden esiintyä paremmin valmistautuneena. Harjoitusryhmän etuna on myös se, että esiintyjällä on mahdollisuus toteuttaa rohkeasti omia näkemyksiä teoksista, vailla pelkoa tuomitukseksi joutumisesta. Näin esiintyjä saa välitöntä palautetta kollegoilta omasta tekemisestään. (Klickstein 2009, 199-200.)

Lisänä näihin simulaatioharjoitteisiin voidaan ulkopuolisia häiriötekijöitä ja esiintymistä vaikeuttavia tapahtumaketjuja myös simuloida. Esiintymislämpö saattaa olla jääkylmä, nuotit saattavat pudota kesken sivun vaihdon, kuuntelijan matkapuhelin saattaa alkaa soimaan kesken esityksen tai saatat huomata, että soittimesi on täysin epävireessä aloitettua kappaleen. Soita ohjelmistoasi ollessasi janoinen, nälkäinen tai juuri kun olet herännyt päiväunilta. (Kageyama 2009, 27.) Etsi itsellesi tilanteita, jotka vaikeuttavat esiintymistäsi. Tee niistä tapahtumaketjuja, joissa kuvaat itsellesi tarkasti prosessia häiriötekijän alkutekijästä sen ratkaisuun. Mitä enemmän totutat itseäsi näihin ta-

pahtumaketjuihin ja niiden ratkaisuihin, sitä paremmin pystyt reagoimaan niihin automaattisesti ilman keskittymisen liiallista häiriintymistä (Kageyama 2009, 27).

3.6 Harjoitusrutiini ennen konserttia

Don Greene kertoo kirjassa kehittämästään harjoitusrutiinista, joka aloitetaan kolme viikkoa ennen lähestyvää konserttia (Greene, 2002, 106). Tarkoituksena on järjestää kaksi harjoituskonserttia ja kolmas kerta on itse konsertti. Seuraavassa kerron tärkeimmistä vaiheista tässä prosessissa.

Suunnitellessa harjoituskonsertteja tulee ottaa huomioon soitettava ohjelmisto, esiintymispaikka, tukihenkilön ja ystävien paikalle kutsuminen. Greenen mukaan soitettava ohjelmisto tulisi olla jokaisessa harjoituskonsertissa sama kuin itse konsertissakin. Prosessin alussa tulisi soittaa valittu ohjelmisto läpi ja arvioida omaa teknistä kuin mentaalista suoritustasoa asteikolla yhdestä sataan. Teosten harjoittelussa tulisi noudattaa kaavaa, jossa listataan paperille oman esityksen tavoitteet ja harjoitusta vielä tarvittavien kohteiden järjestelmällinen suunnittelu ja toteuttaminen. (Greene 2002, 106-107.)

Ensimmäisen harjoituskonsertin lähestyessä olisi tärkeä käydä läpi ennen esiintymistä tapahtuva ruutiini. Jos vain mahdollista olisi hyvä tutustua siihen konserttipaikkaan etukäteen, jossa harjoituskonsertit ja varsinainen konsertti pidetään. Näin esiintyjä tulee sinuiksi esiintymispaikan kanssa ja pystyy käymään konserttipaikalla tapahtuvia asioita mielessään läpi jo ennakoon. Esiintyjän tulee myös tutustua odotuslämpiöön ja siihen paikkaan, jossa hän odottaa juuri ennen lavalle menoa. (Greene 2002, 116-117.)

Greene kuvaa esiintymispaikalla tapahtuvaa mielikuvaharjoitusta seuraavasti. Ensimmäisessä vaiheessa esiintyjä siirtyy omalle paikalleen ja keskittyy Centering -menetelmän kautta. Tämän jälkeen hän esiintyy mielessään juuri niin kuin hän haluaisi esiintymisen menevän. Seuraavaksi esiintyjän tulisi vielä tutustua esiintymistilaan tarkemmin kävelemällä tilaa ympäri pysähdellen ja kuvitellen itsensä esiintymässä mahdollisemman hyvin omalla paikallaan. Greenen mukaan olisi tärkeää nähdä itsensä aloittamassa konsertti mahdollisimman hyvin, tuottamassa soittimellaan sellaisen äänen kuin juuri itse haluaisi. Käyttämällä näitä mielikuvia hyödyksi pystyy esiintyjä hyödyntämään oikeita tunnetiloja apunaan stressaavassakin tilanteessa saavuttaakseen haluamansa esiintymiskokemuksen. Greene käyttää apunaan muistilistaa, joka käsittää

ennen esiintymistä tapahtuvia tilanteita ja esittelee, minkälaisia huomiota ne tarvitsevat (ks. liite 3) (Greene 2002, 116-117).

Harjoituskonserttipäivinä ja konserttipäivänä on tärkeää varmistaa, että tukihenkilösi ja ystäväsi pääsevät paikalle. Harjoituskonsertit tulee nauhoittaa. Voit pyytää tukihenkilöäsi hoitamaan sen puolestasi, jotta voit itse tilanteessa keskittyä olennaiseen eli esiintymiseen. Greene neuvoo käyttämään Centering -menetelmää ennen lavalle menoa, esiintymistilan oven ulkopuolella. Sen jälkeen esiintyjä astuu sisään omalle paikalleen ja esittää ensimmäisen teoksen. Teosten välissä tulisi joka kerta käyttää centerointia hyväksi täydellisen keskittymisen saavuttamiseen. Kun ohjelmisto on soitettu läpi, tulee esiintyjän kommentoida omaa soittoa vielä tallennuslaitteelle. On hyvä mainita, mikä esityksessä meni hyvin ja mitä tulisi vielä kehittää. On suositeltavaa, että tukihenkilösi tekee myös saman. Greene ehdottaa myös, että nämä asiat kirjoitettaisiin myös konkreettisesti paperille. Harjoituskonserttien jälkeisinä päivinä tulisi pitää lepopäivä, jos suinkin mahdollista, jolloin keho saa levätä ja kerätä voimia tuleviin haasteisiin. (Greene 2002, 118-120.)

Konserttipäivän lähestyessä tulisi kiinnittää erityistä huomiota oman energiatason säätelymiseen ja sen käyttämiseen. Greene puhuu olympiaurheilijoiden käyttämästä menetelmästä, jota kutsutaan "Taperingiksi" (Greene, 2002, 110). Taperingissä harjoittelun rasitusmäärää lasketaan konserttipäivän lähestyessä normaaliharjoitustasosta, millä on tarkoitus laskea niin fyysistä kuin henkistäkin stressitasoa ennen konserttia (Wells 2013). Greene suosittelee mentaaliharjoitteiden ja lyhyiden soittoharjoitteiden tekemistä, säästäten energiaa varsinaiselle konserttipäivälle.

Henkilökohtaisesti olen huomannut tuntevani pelonsekaisia tuntemuksia siitä, mitä minulle tapahtuu itse konsertissa. Saatan pelätä unohtavani konsertin aloittavan ensimmäisen soinnun tai pelätä jotain teknisesti vaikeaa kohtaa. Nämä tuntemukset ovat Greenen mukaan täysin normaaleja, mutta samalla myös haitallisia omalle esiintymiselle (Greene 2002, 131). Sen sijaan, että esiintyjä antaisi näille tuntemuksille liikaa tilaa, tulisi niitä alkaa käyttää hyödykseen. Olkoon pelkotila kuinka suuri tahansa, tulee se tunnistaa mielessä vain tavalliseksi peloksi, joka on helposti voitettavissa. Kun pelkotila on tunnistettu, pystyy sen eristämään ja sitä voi lähestyä ulkopuolisin silmin. (Greene 2002, 132.) Jos esiintyjä pelkää epäonnistuvansa tietyssä kohdassa teosta, tulee hänen ratkaista se, mitä hänen tulee tehdä onnistuakseen siinä. Prosessista voi muodostaa mielessään tehtävälistan tarvittavista toimenpiteistä, jotka auttavat ongel-

man ymmärtämisessä ja visualisoinnissa. Sen sijaan, että esiintyjä kuvittelee mielessään asioita, jotka voisivat mennä huonosti, tulee hänen visualisoida mielessään se kerta, kun kaikki onnistui täydellisesti. Onnistuakseen tässä esiintyjän tulisi kuvitella miltä soitto silloin näytti, tuntui ja miltä se kuulosti. Loppujen lopuksi onkin tärkeää ymmärtää, että nämä pelonsekaiset tuntemukset ovat täysin irrationaalisia ajatuksia. Greenen mukaan näistä tuntemuksista ei tule totta, jos niille ei anna tilaa toteutua. (Greene 2002, 132-133.)

Konserttipäivänä on hyvä noudattaa jo edellä mainittua ajatusmallia; ”Mitä ajattelet, sen myös saat”. Jos esiintyjä uskoo esiintyvänsä parhaimmalla mahdollisella tasolla, omien kykyjensä mukaisesti, tulee hän luultavimmin myös onnistumaan siinä. Jos esiintyjä pelkää vain epäonnistuvansa, on todennäköisyys siihen myös hyvin suuri. Tärkeintä on luottaa omiin kykyihin ja antaa omien taitojen puhua puolestaan. Esiintyjä ei saa myöskään antaa liikaa tilaa pelonsekaisille ajatuksille. Pelko on todella vahva tunnetila, eikä sen näin tulisi antaa vapaasti hallita esiintyjän mieltä. On siis tärkeätä vain keskittyä vain siihen mitä on tekemässä, mielessä vain päämäärä omasta onnistuneesta konserttikokemuksesta. Saapuessasi esiintymispaikalle on oltava henkisesti valmis tulevaan haasteeseen, eikä sitä saa aliarvioida. Tarkoituksena on yksinkertaisesti esiintyä niin hyvin kuin on harjoitellutkin. (Greene 2002, 142-143.) Esiintyjällä tulisi tähän mennessä olla käsitys siitä, mitä hän tulee tekemään ennen lavalle menoa ja siellä ollessa (Ks. liite 3).

Klickstein kirjoittaa kirjassaan mielenkiintoisesti ensimmäisen fraasin aloittamisesta. Tässä tilanteessa esiintyjä on jo paikallaan yleisön edessä ja aloittaa proseduurin keskittymällä Centeringin kautta. Hän jatkaa syvähengittämistä ja alkaa käydä mielessä läpi ensimmäistä fraasia tietäen tarkasti sen vaatimat huomiotekijät, kuten tempon ja millaisen karakterin se tarvitsee. Seuraavaksi esiintyjä asettaa sormensa valmiiksi paikoilleen, pysäyttää koko kehonsa liikkeen ja saa koko yleisön odottamaan ensimmäistä ääntä. Esiintyjä laskee mielessään teoksen käyntiin tuntien samalla koko kehossaan teoksen pulssin. Kun ensimmäinen ääni pääsee läpi sormista, tulee olla erittäin tarkkana siihen asti, kunnes alkaa vähitellen päästä kohti rauhallisempaa mielentilaa soitossaan. Jos jokin osa itsestä tuntuu epävakaa tai oudolta, on tehtävä välittömästi vastatoimenpide. Jos sormet tuntuvat kylmiltä, on reaktioon vastattava hengittämällä, rentouttamalla lihakset ja keskittymällä vain tuottamaan musiikkia mahdollisimman hyvin. Pianisti Anton Kuertin mukaan ainoa tekijä, joka lämmittää kylmenneet sormet, on itse musiikki. Yhtä tärkeää huomiota vaatii myös teoksen lopetus. Lähestyt-

täessä teoksen loppua tulee keskittymiskyvyn olla huipussaan. Musiikin loppuessa tulee kiinnittää huomiota erityistä huomiota tarvittavaan tempon käsittelyyn, dynamiikkaan, äänensävyyn ja artikulaatioon. Esiintyjän tulee olla erittäin tarkkana näiden tekijöiden huomioinnissa, koska kehossa virtaava adrenaliini saattaa sekoittaa kykyä tulkitse-
 ta kehon sisäistä ääntä, jolloin lopetuksesta saattaa tulla kyseenalaisen kuuloinen. Viimeisen äänen soitua sammutetaan äänen sointi varmalla kädenliikkeellä. Tässä vaiheessa esiintyjä on paikallaan liikkumatta, odottaen, yleisön seuratessa häntä. Hän irroittaa sormensa soittimestaan ja nousee kumartamaan. Aplodien raikuessa tulee esiintyjän ottaa katsekontakti yleisön kanssa ja vasta sitten kumartaa yleisölle. (Klickstein 2009, 180-184.)

3.7 Kokemuksia apuvälineiden käytöstä

Mielestäni lähtökohtana hyvälle esiintymiselle on, että esitettävä ohjelmisto on opittu ja sisäistetty mahdollisimman hyvin. Siksi olen kokenut tärkeäksi kiinnittää huomiota siihen, kuinka uutta teosta tulisi harjoittaa. Minua innosti Iznaolan ajatusmalli, jossa uuden teoksen harjoittelusta tulee ongelmanratkontatehtävä. Ongelma tunnistetaan, ongelma ymmärretään ja lopulta tullaan sinuiksi sen kanssa. Tämän ajatusmallin avulla pystyin kehittämään itselleni listan vielä syvempää tarkastelua vaativista tehtävistä. Seurasin omaa työlistaa ja toteutin sen hetken kykyjeni mukaan parhaimmalla mahdollisella tavalla. Harjoittelu oli systemaattista työskentelyä, jossa ei ollut sallittua mennä sieltä, missä aita on matalin.

Centering on mahdollistanut minulle keinon hallita omia ajatuksiani tehokkaammin juuri ennen lavalle menoa ja siellä ollessani. Käytännössä Centeringin sisäistäminen on vaatinut minulta kovaa työtä. Olen käyttänyt sitä harjoitellessa jatkuvasti, jotta siitä tulisi rutiini kun astun lavalle. Minulle on ollut kriittistä löytää keino rauhoittaa itseni, kun istun yksin yleisön edessä kiihtyneessä olotilassa. Centeroimalla ennen lavalle menoa ja siellä ollessani olen pystynyt pysäyttämään vaeltavat ajatukseni, päätyen meditatiiviseen tilaan. Tämä tila on saanut minulle aikaan sen, että pystyn soittamaan ja tulkitsemaan teosta suoraan selkärangasta, puhtaammin ja juuri niin kuin itse musiikin kuulisin. Centering ei ole kuitenkaan ratkaissut ongelmaa kokonaan ja keskittyminen ei joka kerta onnistu. Huomaan vieläkin kärsiväni vaeltelevista ajatuksista kesken esityksen, mutta paljon vähemmän kuin ennen. Uskon, että se on yksi vahva työkalu muiden joukossa, joka johdattaa minua kohti parempaa muusikkoutta.

Työssäni perehdyin simulaatioharjoituksiin, joissa pyrin selvittämään kuinka kehoni ja mieleni reagoi stressitilanteessa. Toteutin simulaatiokonsertteja yleisölle ja tallentimelleni. Näissä tilanteissa sain selvän käsityksen siitä, jaksako kehoni pitkän konserttiohjelman keston, missä kohtaa ajatukseni karkasivat ja miltä esiintymistilanne käytännössä tuntuisi. Näin pystyin jo etukäteen paikantamaan ongelmakohdat ja suunnittelemaan esitettävien teoksien järjestystä etukäteen silmälläpitäen kehoni rasitustilaa. Esimerkkinä suosittelen kokeilemaan harjoitetta, jossa sydämen lyöntitiheyttä kohotetaan liikuntasuoritteella. Ravasin kouluni rapuissa edestakaisin ennen opettajalleni esitettävää teosta. Sydämeni löi sykemittarin mukaan 170 kertaa minuutissa, kun aloitin esiintymisen. Oli mielenkiintoista huomata miltä tuntui, kun sydän löi yhtä kovaa kuin konserttilanteessa. Pystyin tarkastelemaan itseäni esiintymässä objektiivisesti, seuraten tarkasti omia kehon tuntemuksia ja harjoitteen vaikutusta soittosuoritukseen. Nämä harjoitteet eivät mielestäni vastaa täysin konserttitilannetta, mutta antavat selkeän käsityksen siitä miten keho reagoisi stressitilanteessa.

Olen kokenut tärkeäksi osaksi tässä prosessissa itseni motivoinnin itesuggestioiden avulla. Uskon puute itseäni esiintyjänä on vaivannut minua pitkin soittajaurani ja tunnen tarvitsevani kannustusta siitä ylitsepääsemiseen. Itse olen esiintymislämpöissä kannustanut itseäni, myös Arjaksen näkemystä vasten epärealistisin kommentein toteamalla ”Olen maailman paras kitaristi”. Lausahdukset ovat ehkä olleet epärealistia, mutta ne ovat tuoneet minulle lisää voimia kohdatessani vaativiakin haasteita.

Painotan työssäni ravinnon ja levon tärkeyttä. Mielestäni muusikon ja huippu-urheilijan valmistautumisessa tulevaan koitokseen on paljon yhtäläisyyksiä. Oikea ravinto ei ole tärkeää vain urheilijoille, vaan me muusikot hyödyimme yhtä lailla hyvästä ja ravintorikkaasta ruokavaliosta. Soittaminen vaatii erittäin hienomotoristen liikeratojen hallitsemista ja kehomme puolesta on tärkeää, että voimme toimia täydellä teholla konserttitilanteessa. Huonosti ravittu ja levännyt keho saattaa johtaa epäonnistuneeseen konserttikokemukseen. Viimeisimmässä konsertissa varasin itselleni mahdollisimman vähän aktiviteetteja konserttia edeltävällä viikolla. Nukuin niin pitkään kun halusin ja huomasin samalla oman energiatason nousevan. Ero väsyneeseen ja hyvin levänneen kehon välillä oli huomattava. Suosittelen myös pitämään kiinni viikoittaisista urheilurutiineista ja lihaskuntoharjoitteista, koska olen huomannut niiden pitävän kehon virkeänä ja lihaksistoni elastisena.

4 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli oppia hallitsemaan itseäni tehokkaammin esiintymislavalla. Kuten olen jo aikaisemmin osoittanut, on esiintymiskokemus monien tekijöiden summa. Oppiminen ja esiintyminen on elinikäinen prosessi, joka ei pääty koskaan ja on varsin mielenkiintoista löytää uusia keinoja ja metodeja niiden kehittämiseen.

Osaa harjoittelumetodeistani voisi pitää rajatietona, jossa asialle ei löydy luonnontieteellistä selitystä, vaan asiasta tulee niin sanotusti uskon asia. Centering -menetelmässä puhutaan kehon sisällä olevasta energiapistestä, jonka kautta musiikki virtaa lävitseni. Vaikka näille energioille ei löytyisikään vastausta mistään kirjasta, uskon itse saavani apua näistä ajatusmalleista juuri silloin, kun tunnen itseni kaikkein alastomimmaksi yleisön edessä.

Käyttämäni Centering –menetelmä osoittautui hyödylliseksi työkaluksi oman esiintymisjännityksen hallinnassa. Ennen tätä prosessia saatoin astua lavalle kiihtyneessä olotilassa ilman tarkkaa kuvaa siitä, mitä lavalla todella tapahtuisi. Noudattamalla Centering -menetelmää pystyin luomaan itselleni tehokkaamman keinon esiintyä haluamallani tavalla ja näin tuomaan omat kykyni muusikkona paremmin esille. En silti vielä usko olevani mitenkään valmis esiintyjä, vaan näen tämän vain yhtenä portaana kohti miellyttävämpää esiintymiskokemusta.

Oman työni pohjalta olen oppinut uusia näkökulmia harjoitella musiikkia ja esiintymistä. Huomaan kehittyneeni esiintymisessä kun vertaan ensimmäisen vuoden esiintymisiä viimeisiin esiintymisiin. Olen ymmärtänyt, että jos haluaa saavuttaa tietyn osaamistason, tulee sen eteen tehdä töitä. Pelkkä onnistuneen esiintymisen toivominen ei riitä. Olen oppinut systemaattisesti tiedostamaan ja tunnistamaan esiintymistäni haittaavat seikat ja työskentelemään niiden kanssa.

Koen, että eniten kehittymisen varaa olisi uusien teoksien opettelussa ja siihen liittyvissä harjoittelutekniikoissa. Tekstini perusteella voidaan ymmärtää, että ongelman ratkaisussa on oltava todella tarkkana, kun lähdetään harjoittelemaan musiikkiteoksia. Olen saattanut harjoitella ongelmakohtaa toistamalla sitä, mutta ymmärtämättä kuitenkaan ongelman todellista alkulähdettä. Tästä on seurannut ongelmia esiintymistilanteissa, mm. teknisten kohtien kangerteluna. Teknisen ongelman alkulähdettä pitäisi etsiä vieläkin systemaattisemmin kuin tämän prosessin aikana olen tehnyt. Aion jatkaa tässä

työssä esiteltyjen ja hyväksi havaittujen menetelmien käyttöä tulevaisuudessa uusia teoksia opetellessani.

Omat harjoittelutekniset ongelmat eivät ole mielestäni ainutlaatuisia ja uskon, että näiden kanssa painivat monet muutkin. Omasta mielestäni harjoittelun systemaattisuuteen ei paneuduta tarpeeksi ja tämä asia tulisi ottaa koulutussuunnitelmassa tehokkaammin huomioon. Toki koulussamme on ollut ohjattuja harjoittelupäiviä, mutta näkisin selvän tarpeen harjoittelun systemaattiselle kehittämiselle, vaikkapa ammattikorkeakoulun tarjoaman syventävän kurssin muodossa. Tällaisella kurssilla voitaisiin todella syventyä musiikkiteosten harjoittelun ja ongelmanratkaisun monimuotoisiin haasteisiin.

Opinnäytetyöni on luonut itselleni uusia keinoja kehittyä esiintyjänä esiintymisjännityksen hallinnan kautta. Suhtautumiseni esiintymistilanteeseen on kehittynyt terveempään suuntaan ja itsetuntoni esiintyjänä on vahvistunut. Pidän itsenäni edelleen jännittäjätyyppinä, mutta se ei enää vaikuta esiintymiseeni niin hallitsevasti, kuin aikaisemmin. Toivon, että työni on herättänyt lukijoissaan kiinnostusta löytää ja etsiä itselleen uusia keinoja taistelussa esiintymisjännitystä vastaan.

Lähteet

Ahonen, Kari 2004. Musiikin harjoittelu ja sen vaikutukset. Teoksessa Jorma Enkenberg, Erkki Savolainen & Pertti Väisänen (toim.) Tutkiva opettajankoulutus – taitava opettaja. Joensuu: Joensuun yliopistopaino, 146-159.

Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena.

Arjas, Päivi 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kokemuksista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Arjas, Päivi Porander, Katarina & Joukamo-Ampuja, Erja 2007. Sibelius-akatemian harjoittelusivusto. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=11&la=fi>. Luettu 1.3.2013.

Cai, Denise J., Mednick, Sarnoff A., Harrison, Elizabeth M., Kanady, Jennifer C. & Mednick Sara C. 2009. REM, not incubation, improves creativity by priming associative networks. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. PNAS early edition.

Greene, Don 2002. Performance Success. Performing your best under pressure. New York: Routledge.

Iznaola, Ricardo 2000. On practicing. A manual for students of guitar performance. Pacific: Mel bay.

Kageyama, Noa 2009. Centering in 7 days. www.bulletproofmusician.com. Luettu 3/2011.

Klickstein, Gerald 2009. The musician's way. A guide to practice, performance, and wellness. Oxford: Oxford university press.

Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisemisohjelma. 2013.
<http://www.terveurheilija.fi/kymppiiympyra/urheilijanravitseemus/energiaravintoaineet>.
Luettu 15.3.2013.

Muro, Juan Antonio 2009. Harjoittelun systemaattisuus. Kitaristi-lehti, 2009 (2), 28-41.

Pressing, Jeff 1988. Improvisation: methods and models. Teoksessa J. Sloboda (toim.)
Generative processes in music. Oxford: Clarendon Press, 129–178.

Tuomisto, Jouko 2007. Mieli. Vettä voi juoda liikaa. Hyvä Terveys-lehti: 2007 (7).

Wells, Greg 2013. Tapering: The real art and science of coaching. Australian Sports
Commission, Sports Coach –verkkojulkaisu, 28,3.
http://www.ausport.gov.au/sportscoachmag/planning/tapering_the_real_art_and_science_of_coaching. Luettu 2.3.2013.

Esiintymisjännityksen ilmenemismuotoja (Klicstein 2009, 137-139.)

Ennen konserttia:

1. Harjoittelun välttäminen
2. Liiallinen harjoittelu
3. Epäjärjestelmällisyys
4. Masentuneisuus
5. Huolestuneisuus
6. Päänsäryt
7. Unettomuus
8. Keskittymiskyvyn puute
9. Ruokahaluttomuus
10. Parisuhdeongelmat
11. Päihdeongelmat

Konsertin aikana ilmenevät fyysiset oireet:

1. Käsien värinä
2. Kylmät kädet
3. Kiihtynyt sydämen syke
4. Lisääntynyt hikoilu
5. Pahoinvointi
6. Lihasjännitys
7. Tekninen epävarmuus
8. Pinnallinen hengitys
9. Kuiva suu
10. Jatkuva tarve virtsata

Konsertin aikana ilmenevät henkiset oireet:

1. Pelkotilat
2. Sekavuus
3. Muistikatkot
4. Epäselvät ajatukset
5. Levottomuus
6. Yliherkkyys
7. Negatiivinen itsesuggestio
8. Häpeä
9. Vihamielisyys
10. Paniikki

Konsertin jälkeisiä oireita:

1. Epäselvät ajatukset
2. Häpeä
3. Vihamielisyys
4. Väärinymmärtäminen
5. Harjoittelun välttäminen
6. Masentuneisuus
7. Unettomuus
8. Parisuhdeongelmat
9. Tosiasioiden kiistäminen
10. Päihdeongelmat

Centering ohjeistus (Kageyama 2009, 22.)

Vaihe 1	Valitse katseellesi kohdistuspiste horisontin alapuolelta
Vaihe 2	Muodosta selkeät aikomukset tekemiselle ”Haluan kertoa yleisölle tämän asian tässä kappaleessa” ”Tulen onnistumaan siinä korkeassa äänessä”
Vaihe 3	Hengitys
Vaihe 4	Rentouta lihakset
Vaihe 5	Löydä keskuksesi
Vaihe 6	Muodosta positiivisia mielikuvia ”Höyhenen kevyt, balanssi, voimakas, rauhallinen”
Vaihe 7	Suuntaa energiasi kohdistuspisteeseesi
Vaihe 8	Soita

Tehtävälista esitystä ennen ja sen jälkeen (Greene, 2002, 78.)

Tehtävä	Huomioita	Kommentteja
Lämmittely		
Lavan oven ulkopuolella		
Astuminen yleisön eteen		
Nuotit (jos tarvitsee)		
Viritys		
Juuri ennen ensimmäistä säveltä		
Ensimmäinen ääni		
Kappaleiden välissä		
Kolmas kappale (jne.)		
Poistuminen lavalta		